

Stärkung der Abwehrkräfte.

Bestimmte Lebensmittel, Kräuter, Gewürze und Heilpflanzen ...

können die körpereigene Abwehrkraft - das Immunsystem - nachhaltig stärken und den Organismus vor Krankheitserregern effektiv schützen.

Gemüse und Obst

- Sanddorn:
hoher Vitamin C Gehalt
(mehrfach > Zitrusfrüchte)
- Holunderbeere:
hoher Vitamingehalt,
Bestandteile wirken entzündungshemmend
(insb. auf Schleimhäute)
- Rote Bete:
Bestandteile wirken entzündungshemmend,
als Langzeitanwendung geeignet
- Kohl:
hoher Mineral – und Vitamingehalt
(Vit. C = > Orange)
- Hülsenfrüchte:
Bestandteile wirken immunmodulierend
- Meerrettich:
Bestandteile wirken immunmodulierend
- Paprika:
hoher Vitamin C – Gehalt
(Vit. C = > Kohl)

Heilpflanzen und Gewürze

- Lindenblüten:
bei Beginn von Erkältungskrankheiten
1-2 x tgl. als Tee
- Hagebuttenschalen:
Vorbeugung v. Erkältungskrankheiten
bzw. grippalen Infekten mehrmals tgl. als Tee
- Weidenrinde:
fiebrhafte Erkrankungen und Kopfschmerz
3-5 x tgl. als Kaltansatz (5 Min. Siedezeit)

- Holunderblüten:
Atemwegsbeschwerden und Husten
mehrmals tgl. (insb. in d. 2. Tageshälfte)
als Tee so heiß wie möglich
- Salbei:
bei entzündl. Mund- und Rachenschleimhaut
Gurgelspülung (Ziehzeit 15 Min.)
- Blutwurzeln:
bei entzündl. Mund- und Rachenschleimhaut
- Ingwer:
antibakterielle Wirkung
mehrmals tgl. Aufguss hauchdünner Scheiben
mit heißem Wasser (nicht kochend) als Tee
- Petersilie:
hoher Mineral – und Vitamingehalt
(Vit. C = > Orange)
- Kresse:
hoher Mineral- und Vitamingehalt
(Vit. C = > Kohl)
- Honig:
antibakterielle Wirkung, immunstärkende Inhaltsstoffe

*bzgl. Obst und Gemüse auf 100g bezogen

Bleiben Sie gesund

Ihre Betriebsärztin
Dr. Ulrike Zeeck
Fachärztin für Arbeitsmedizin

Quellen:
<http://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Die-groessten-Vitamin-C-Bomben-135635.html>
<http://www.fit-ja.de/gesuendeernaehrung/labelvitamindichte/index.html>
GEHRMANN, B./ KOCH, W./ et al. : Arzneidrogeprofile, 2011, Stuttgart
MÜLLER, S.: Die 50 besten Erkältungs-Killer, 2013, Stuttgart